

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TABANAN II**



SKRIPSI

NI MADE ANA PUSPANINGRUM

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TABANAN II**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**NI MADE ANA PUSPANINGRUM
A1223088**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Ana Puspaningrum

NIM : A1223088

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Teknik *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 5 Februari 2025



(Ni Made Ana Puspaningrum)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TABANAN II**

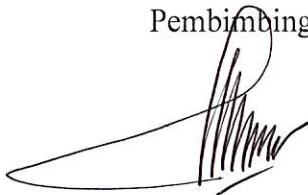
Diajukan Oleh:

**NI MADE ANA PUSPANINGRUM
A1223088**

Badung, 5 Februari 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Pembimbing II



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 8995650022

Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0825068901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb
NIDN : 0808068701

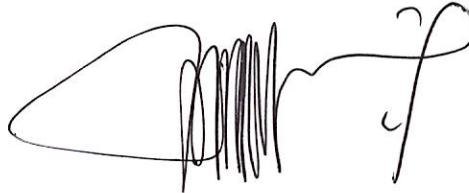
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 12 Februari 2025

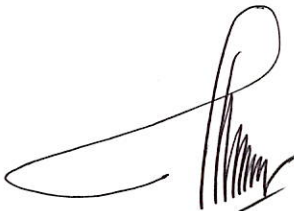
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN: 0822059601

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 8995650022

Anggota Penguji



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0825068901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb
NIDN :0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Februari 2025

Ni Made Ana Puspaningrum

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II

xii+ 74 + 8 tabel + 5 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatnya waktu persalinan. Penanganan yang dapat dilakukan mengatasi kecemasan baik tindakan secara non farmakologi dapat berupa teknik distraksi, aromaterapi, pijat terapi, terapi musik dan relaksasi *Benson's Relaxation Therapy*. *Benson's Relaxation Therapy* merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II

Penelitian ini menggunakan metode desain *Pre Eksperiment* dengan rancangan *one group pretest- posttest* yaitu rancangan penelitian dengan cara melakukan satu kali pengukuran di awal (*Pre-test*) sebelum diberikan perlakuan atau intervensi (*treatment*) dan kemudian setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post – test*). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang mengalami kecemasan minimal sebanyak 30 orang. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil uji statistik, nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibuhamil trimester III sebelum diberikan teknik relaksasi benson yaitu 3,00 menjadi 2,00 sesudah diberikan teknik relaksasi benson dengan selisih mean 1,00, dengan nilai *p-value* yang di dapatkan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat keceasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi bensosn terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan Teknik Relaksasi Benson untuk mengatasi kecemasan

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Benson, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka : 47 (2020-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL**

Undergraduate thesis, Februari 2025

Ni Made Ana Puspaningrum

The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety in Third-Trimester Pregnant Women in the Working Area of Puskesmas Tabanan II

xii + 74 pages + 8 tables + 5 schemes + 14 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a natural and biological process. Concern and unease in expectant mothers often escalate as the due date nears. Managing anxiety can be handled through non-medical methods such as distraction strategies, aromatherapy, therapeutic massage, music therapy, and Benson's Relaxation Method. Benson's Relaxation Method integrates breathing techniques with individual belief frameworks that evoke a relaxation response. This research aims to investigate the impact of Benson's Relaxation Technique on anxiety levels in third-trimester pregnant women in the service area of Puskesmas Tabanan II

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest method, involving an initial assessment (pre-test) before the intervention or treatment, followed by a subsequent evaluation (post-test). The sample included a minimum of 30 third-trimester pregnant women experiencing anxiety. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test. The statistical analysis revealed that the mean anxiety level among third-trimester pregnant women before the application of Benson's Relaxation Technique was 3.00, which decreased to 2.00 following the intervention, with an average reduction of 1.00. The p-value was 0.000, less than the significance threshold of 0.05, indicating a substantial difference in mean anxiety levels before and after implementing Benson's Relaxation Technique. These findings support the acceptance of the alternative hypothesis (H_a) and the rejection of the null hypothesis (H_0), concluding that Benson's Relaxation Technique has a significant effect on reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women within the service area of Puskesmas Tabanan II

Based on these findings, it is recommended that third-trimester pregnant women apply Benson's Relaxation Technique to manage anxiety.

Keywords : Benson's Relaxation Technique, Anxiety, Third-Trimester Pregnant Women
Bibliography : 47 (2020–2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha -NYA lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi penelitian ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan bidan yang telah memberikan masukan, dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb selaku pembimbing I telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing I telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.

5. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
6. Kepada teman-teman sejawat dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 5 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Kehamilan Trimester III.....	8
2. Kecemasan.....	21
3. Teknik Relaksasi Benson.....	34

B. Kajian Empiris	41
C. Kerangka Teori.....	43
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	44
B. Hipotesis	44
C. Definisi Operasional	45
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel.....	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
D. Etika Penelitian.....	48
E. Alat Pengumpulan Data.....	51
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	52
G. Pengolahan data.....	54
H. Analisa Data.....	56
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	58
B. Analisa Univariat.....	58
C. Analisa Bivariat.....	61
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	62
B. Keterbatasan Penelitian.....	71
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	71
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	43
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	44
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	45
Tabel 5.1. Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan gravida.....	59
Tabel 5.2. Kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi benson di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II	53
Tabel 5.3. Kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan relaksasi benson di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan II.....	60
Tabel 5.4. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmasn Tabanan II.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7. Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner
- Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur SOP
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Output Analisis Data Dengan SPSS
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Arindra, D. (2021) "Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Pada Ibu Dewasa Awal"
- Aryana, K. O. & Novitasari, D. (2019) "Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), hal. 186–195.
- Astuti, H. P. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Astuti, L. D., Hasbiah, & Rahmawati, E. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (1), 755–761.
- Dhini Kartika Ning Tyas, (2019) *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya*.
- Fatimah. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Glasheen, C., Richardson, G.A., & Fabio, A (2020), *A systematic review of the effects of postnatal maternal anxiety on children*. *archives of Women's Mental Health*, 13 (1), 61-74 <https://doi.org/10.007/s00737-009-0109-y>
- Handayani, R. (2021) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2021," *Ners jurnal Keperawatan*, 11(1), hal. 62–71.
- Hawari, D. (2019) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12 (1), 78–83.
- Indrawan, R. & Yaniawati, R. P. (2022) *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.

- Ibrahim, S.A. (2022). Panik Neurosis Dan Gangguan Cemas. Edisi Pertama, Cetakan Pertama, 2022. Jelajah Nusa. Tangerang.
- Janiwarty, B. & Pieter, H. Z. (2022) “Pendidikan Psikologi Untuk Bidan : Suatu Teori dan Terapannya,” in. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kushariyadi (2019) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI (2019). Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019
- Kautsar, F. Gustopo, D. (2020). Uji Validitas dan Reabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktifitas Pekerja Visual Inspektion PT. Widatra Bakti. SENATEK 2020. Malang.
- Lestari, T. (2020) *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maemunah, L. Y., Susilawati, L.& Rukiah, A. Y. (2021) *Asuhan kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mardiani, I. Y., Ismonah, & Supriyadi. (2014). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kota Salatiga. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2 (1).
- Mastiningsih, D. Putu & Agustina, Yayuk chrisyanti. (2019). Buku Ajar Asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui. Bogor: In Media
- Mandriwati, G. A. et al. (2020) “Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi,” in. Jakarta: EGC.
- Masturoh, Anggita, Imas & Nauri. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: 307.
- Marfuah, Ida (2020) *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii*. Skripsi Thesis, Universitas Jenderal Soedirman.
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Jurnal*, 3 (1).
- Naili, N. K., & Prasetyorini, H. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7 (1), 6–10.

- Pieter, H. Z. & Lubis, N. L. (2020) "Pengantar Psikologi untuk Kebidanan," in. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Ratnawati, & Utari, K. (2022). Efektifitas Tehnik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Post Sectio Cesarea Ibu Pospartum. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, 8 (1).
- Roniarti, M. P., Mulyani, N. & Diana, H. (2020) "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2020," *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(1), hal. 113–221.
- Romauli, S. (2019) Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rambod, M. *et al.* (2022) "The Effect Of Benson ' S Relaxation Technique On The Quality Of Sleep Of Iranian Hemodialysis Patients : A Randomized Trial," *Complementary Therapies in Medicine*. doi: 10.1016/j.ctim.2013.08.009.
- Rahmatiah, I. N. H. (2021) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu Rsud Dr. M.M Dunda Limboto. Universitas Negri Gorontalo.
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2 (30), 50–61.
- Satriana, & Feriani, P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Laparatomi Di Ruang Mawar Rsud A . Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1 (3), 173efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi.
- Setiawan, S. A., & Faiza, L. N. (2021). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 (2), 128–135.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3 (1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i1.131>
- Shahhosseini, Z., Pourasghar, M., Khalilian, A., & Salehi, F (2015), *A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Childre's Health. Materia Socio Medica*, 27 (3), 200

- Sukawati, N. K., Purnamayanthi, P. P. I., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6 (2), 146–150.
- Schlaepfer, T. E. & Nemeroff, C. B. (2019) *Neurobiology Of Psychiatric Disorders*. Amsterdam: British Library Cataloguing.
- Sridianti, N. I., Suhartati, S., & Haryono, I. A. (2022). Efektivitas Giving Relaxation Benson Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: Literature Review: The Effectiveness of Benson Giving Relaxation to Pregnant Women on Anxiety and Stress Levels: Literature Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(1), 30–39. Retrieved from <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/90>
- Solehati, T. & Rustina, Y. (2022) “Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section,” 5(3).
- Sutanto, A. V. & Fitriana, Y. (2019) *Asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Stuart, G. W. (2020) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Swarjana, I. K. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tri Sunaryo & Siti Lestari (2019) “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc di RS Dr. Moewardi Surakarta,” *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), hal. 147–151.
- Wahyuni, L. T., & Hardin, F. (2022). Jurnal Citra Ranah Medika Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Citra Ranah Medika*, 2 (1), 1–8
- WHO. (2019). Depression and Other Common Mental Disorders. Global HealthEstimates.
- Yunus, M. & Nurcahyo, D. B. (2019) *Mindset Revolution: Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. 1 ed. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.